



# Better Health Begins With You!

## اچھی صحت کی ابتدا خود آپ ہی سے ہوتی ہے!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

کم چربی والی روٹی، سیریل، چاول اور پیسٹا کی ۶ سے ۱۱ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ کھالیں۔ مثلاً ناشتہ

کے لئے اوٹ میل، نوپھر کو سینٹوچ، اور شام کے کھانے کے لئے سادہ چاول لے لیں۔

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

روزانہ پانچ خوراکیں پھلوں کی لیں۔ مثلاً ناشتے میں سنگترے کا رس، نوپھر کو سلاد، شام کو سبز پھلیاں یا ابالے ہوئے

آلو، اور رات کو انگور کھالیں۔

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس تازہ صاف پانی پی لیں۔

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

کم چربی والا گوشت مثلاً مرغ یا مچھلی استعمال کریں۔

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

دودھ جس میں سے مکھن نکالا گیا ہو یا یخ بستہ دہی جیسی کم چربی والی یا بنا چربی کی اشیا استعمال کریں۔

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

مٹھائیوں اور شراب کا استعمال محدود کریں۔

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

روزانہ کسی طرح کی جسمانی ورزش کریں۔ مثلاً چھل قدمی، رقص یا کھیل کود

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

سور کی چربی یا حیوانی چربیوں کی بجائے سبزی کے تیل یا کینولا تیل کا استعمال کریں۔ سبزی کے تیل مفید

ہیں کیونکہ ان میں کولسٹرول (cholesterol) نہیں ہوتا ہے۔

Urdu Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

